

Viva Bien, Trabaje Bien

Diciembre de 2019

Consejos de salud y bienestar para el trabajo y tu vida
Provided by HealthCheck360



Consejos para no salirse de su dieta durante las fiestas

La época de las fiestas nos recuerda a la familia, los amigos, la diversión y la comida. No obstante, cada año, millones de estadounidenses se esfuerzan por mantenerse en línea durante las fiestas mientras están rodeados de tentaciones en fiestas.

Con tantas reuniones sociales durante esta época, puede resultar difícil evitar darse un gusto cuando le ofrecen comidas y bebidas deliciosas. Ya sea que usted se encuentre a dieta o que simplemente intente mantener un estilo de vida saludable, no tenga miedo: puede sobrevivir a las fiestas y despertar el 1.º de enero sin sentir culpa ni remordimiento. Tenga en cuenta los siguientes consejos:

- **No vaya hambriento a las fiestas:** coma antes de ir a una fiesta para no llegar con el estómago vacío y devorar todo lo que pase frente a sus ojos.
- **Coma lentamente:** sea consciente de cada mordida. Su cuerpo tarda 20 minutos en darse cuenta de que está satisfecho.
- **Controle su ritmo cuando tome:** el alcohol puede ser peligroso en las fiestas, ya que el abuso no solo puede hacerle pasar un momento vergonzoso, sino que además contribuye al aumento de peso.
- **Haga que su principal prioridad sea socializar:** si está distraído conversando, estará ocupado y será menos propenso a darse a la comida y bebida.
- **No se sienta presionado a comer las sobras:** si le sobra demasiada comida después de organizar una fiesta, no sienta que debe comérsela toda simplemente porque no quiere desperdiciarla.
- **Practique el autocontrol:** por ejemplo, permítase comer un plato de comida en una fiesta y prométase no comer un segundo plato.

Estofado de calabaza con curry

1 cucharada aceite de oliva
1 cebolla amarilla (picada)
2 dientes de ajo (picados)
1 tallo de apio (picado)
½ cucharadita de canela molida
1 calabacín grande (picado)
2 cucharadas de curry en polvo
3 tazas de calabaza (picada)
1 lata de 14.5 onzas (400 g) de tomates con bajo contenido de sodio (cortados en cubos)
1 lata de 14.5 onzas (400 g) de garbanzos con bajo contenido de sodio (escurridos y enjuagados)

Preparación

1. Calentar una olla grande en la cocina a fuego medio y añadir el aceite. Añadir la cebolla, el ajo y el apio, y cocinar aproximadamente 10 minutos, hasta que la cebolla esté tierna.
2. Añadir el calabacín y el curry en polvo y cocinar durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Añadir la calabaza, los tomates y los garbanzos, y tapar. Continuar cocinando por aproximadamente 10 minutos.
4. Servir con arroz integral cocido.

Rinde: 4 porciones

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	234
Grasas totales	6 g
Proteínas	9 g
Carbohidratos	41 g
Fibra dietética	9 g
Grasas saturadas	1 g
Sodio	167 mg
Azúcares totales	10 g

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA)

Reduzca el estrés de las festividades

Las festividades pueden ser motivo de alegría, pero también pueden causar estrés. Ya sea que le preocupe el dinero, la entrega de regalos o encontrar suficiente tiempo para cumplir con todas sus tareas, los siguientes mecanismos de manipulación pueden ayudarle a controlar y reducir el estrés de las festividades.

- **Organícese:** anotar las tareas que debe completar o los lugares a los que debe ir puede ayudarle a visualizar su lista de responsabilidades y le parecerá mucho más controlable cumplir con éstas.
- **Sepa que puede decir “no”:** si asistir a un evento que no es importante para usted le dificultará terminar un trabajo o cumplir con sus responsabilidades diarias, simplemente diga “no” de manera amable.
- **Cree un presupuesto y ajústese a él:** el dinero es uno de los principales factores estresantes durante las festividades. Establezca un presupuesto realista para esta temporada de vacaciones y no lo exceda.
- **Pida ayuda cuando la necesite:** no es necesario que decore, envuelva los regalos y cocine por su cuenta. Pídale a amigos o miembros de su familia que le ayuden con estas tareas.

El uso diario de este suplemento puede ayudar a disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca

Según un equipo de la Escuela de Salud Pública de Harvard, el uso diario de suplementos de aceite de pescado con omega-3 puede ayudar a reforzar la salud cardíaca. El equipo revisó datos de 13 estudios distintos y descubrió que consumir aproximadamente 840 miligramos de aceite de pescado con omega-3 por día se vinculaba a la disminución del riesgo general de muerte por enfermedad cardíaca.

Además de tomar cápsulas de aceite de pescado con omega-3 diariamente, el equipo recomienda enfocarse en un estilo de vida saludable para mantener las enfermedades cardíacas bajo control. Un estilo de vida saludable incluye mantener un peso saludable, hacer ejercicio suficiente, evitar el consumo de tabaco y alcohol, y mantener una dieta bien equilibrada.

Para obtener más información sobre su riesgo personal de enfermedad cardíaca o sobre los cambios de estilo de vida que puede hacer para disminuir su riesgo, consulte a su médico.